

## Bericht zur Kurswoche unter dem Thema „Gesundheit“ 20. – 24. Juni 2016

Traditionsgemäss alle drei Jahre steht an der Sekundarstufe eine Kurs- oder Projektwoche auf dem Jahresplan. Das Lehrerteam entschloss sich diesmal für eine Kurswoche unter dem gemeinsamen Thema „Gesundheit“.

Die Angebote, die den Schülerinnen und Schülern zur Verfügung standen (und auch zur Durchführung kamen) waren sehr variantenreich:

### ***Wir gehen der Gesundheit auf den Grund***

Dieses Angebot beinhaltete Recherchen und Versuchsanordnungen (CO<sub>2</sub>-Gehalt in Schulzimmern).

### ***For Brain, Body and Soul***

Das wichtigste Fortbewegungsmittel für diese Gruppe war das Mountainbike.

### ***Bewusstes Essen und Geniessen***

Neben dem Ausprobieren von Kochen unter erschwerten Bedingungen (im Freien) bis zu Besuchen in einem Lebensmittelbetrieb. Das Produkt der Woche zeigte sich dann in einem persönlichen, selber gestalteten Kochbuch.

### ***Mission in Fehrltorf / Backstage Bereich im Spital***

Der Blick hinter die Kulissen eines Spitals war wohl das Auffälligste in diesem Kurs, weil Türen geöffnet wurden, die sonst verschlossen bleiben. Sogar ein Operationssaal durfte betreten werden. Der zweite Aspekt betraf das Verhältnis Schule-Gemeinde. Die Gruppe brachte Spielplätze und Feuerstellen in der Gemeinde in Ordnung.



### ***Jung trifft Alt***

Diese Gruppe von Schülerinnen und Schülern trat in einen Austausch mit älteren Menschen im Altersheim. Es wurde erzählt, gespielt und Gemeinsames erlebt.

### ***ASICS-Trophy (Anima sana in corpore sano)***

Die Bewegung, die körperliche Betätigung lag hier im Fokus. Physische und psychische Gesundheit hängen eng zusammen, sodass Hintergrundinformationen zum jeweiligen Sport bearbeitet wurden.

### **Rundum Gesund**

Die fünf Tage waren jeweils einem andern Aspekt des Begriffs Gesundheit gewidmet: Gesunder Körper (Walken Fitness), gesunde Ernährung (Besuch eines Bio-Bauernhofs), gesunde Welt (Planspiel „Unsere Welt“), gesunde Umwelt (Besuch der Umweltarena) und gesunder Geist (Yoga).

### **Gesund mit Musik**

Zusammen mit Musikern u.a. mit Jan Hartmann, Bluesharp-Spezialist wurde eine Woche lang auf der Mundharmonika geübt und am Freitag in zwei Konzerten der Schule präsentiert

### **Ich bin dann mal weg**

Das klassische Wandern kam ebenfalls nicht zu kurz. Der Jakobsweg stand im Mittelpunkt der Anstrengungen einer grossen Gruppe von Schülerinnen und Schülern.

### **Selbstbewusstsein**

Grenzen sprengen und Neues entdecken war das Oberthema. Mit gezielten Übungen und Meditationen stellte sich die Gruppe den Herausforderungen der Stärkung von Selbstwert und Auftrittskompetenz. Auch diese Gruppe zeigte am Freitag einen Ausschnitt aus ihren Arbeiten.

Am Schluss der Kurswoche präsentierten die Kursleiter zumeist fotografische Impressionen aus ihren Kursen, stellten Produkte aus oder führten das Erarbeitete auf.

Das grosszügige Buffet am Schluss der Veranstaltung bildete einen würdigen Abschluss.

Im Anschluss ein paar Bemerkungen aus Schülermund zu dieser erfolgreich verlaufene, bleibende Eindrücke bei Lehrpersonen und Schülerinnen und Schülern hinterlassende besondere Schulwoche:

- *Die älteren Menschen entsprechen nicht dem, was man landläufig über sie erzählt*
- *Sie sind überhaupt nicht mürrisch und griesgrämig*
- *Nicht alle denken, dass die Jungen nur Mist bauen*
- *Ich werde wieder mal mit einer älteren Person einen Ausflug machen*
- *Sie erzählen gerne aus der Vergangenheit und man kann ihnen mit wenig eine grosse Freude machen*
- *Das sollte man wieder einmal machen, Ausflüge, Besuche, andere Menschen kennenlernen*
- *Ich habe vor Ort viel Neues gelernt, was in den Unterrichtsstunden nicht so einleuchtend behandelt wird*

